Inteligencia Emocional para Madres: Criar con Amor y Conciencia

Autora: Karen Yulieth Chilito

Servicio Nacional de Aprendizaje SENA
Desarrollo de Medios Gráficos Visuales
Ficha: 3070283

Año: 2025

Fotografías: Banco de imágenes y archivo personal.

Nota: "Material educativo sin fines comerciales"

Qué son las emociones?
Las emociones son respuestas naturales de nuestro cuerpo y mente ante lo que vivimos. Se activan cuando algo importante ocurre: un llanto, una preocupación, una discusión, una alegría.
Para las madres, las emociones están muy ligadas a responsabilidades, cambios hormonales, cansancio, presiones sociales y la relación con sus hijos.

Paso a paso:

Inhala por la nariz contando 4 segundos.

Mantén el aire 4 segundos.

Exhala muy lento por 6 segundos.

Repite al menos 6 veces

Esta respiración activa el sistema nervioso de calma y ayuda a recuperar el control.

RESPIRACIÓN PROFUNDA

Es la capacidad de identificar nuestras emociones,

entender por qué surgen y regular nuestras reacciones de manera consciente. En la maternidad, esta habilidad ayuda a responder con paciencia, empatía y comprensión frente a los desafíos diarios.

¿Qué es la Inteligencia Emocional?

La regulación emocional es la capacidad de reconocer, comprender y gestionar nuestras emociones de forma saludable.

No significa “no sentir”, sino entender lo que siento y

elegir cómo responder.

-La regulación emocional permite:

-Evitar reacciones impulsivas.

-Mantener la calma.

-Resolver mejor los conflictos.

-Cuidar la relación con los hijos.

-Tomar decisiones con claridad.

Respirar profundo también es educar con amor

Mi plan de calma:

Cuando me siento: _____

Haré esta técnica: _____

Haré esta acción: _____

Buscaré apoyo en: _____

Este plan es personal y puede usarse en momentos de crisis.

¿Cómo realizar mi plan de calma?

Este plan se realiza en un momento de tranquilidad, no cuando estés alterada. Busca un espacio cómodo y tómate unos minutos para completarlo con sinceridad.

Lee cada apartado con calma y marca o escribe lo que más se parezca a lo que sientes habitualmente.

Reconoce tus señales corporales, como tensión, cansancio o respiración acelerada. Tu cuerpo siempre avisa antes del desborde.

Identifica las situaciones que más te afectan, por ejemplo el cansancio, la falta de apoyo o momentos de mucha demanda.

Elige una técnica que ya conozcas y que te ayude a recuperar la calma. No necesitas muchas, solo una que funcione para ti.

Define una acción concreta y sencilla, algo que puedas hacer en pocos minutos.

Escribe una frase de calma, corta y realista, que te recuerde que estás haciendo lo mejor que puedes.

Guarda este plan y revísalo cada vez que te sientas desbordada.

Recuerda: este plan no es para exigirte más, sino para

acompañarte con amabilidad en los momentos difíciles.

Frases que ayudan:

“Estoy haciendo un buen trabajo.”

“Puedo intentarlo de nuevo.”

“Merezco descanso.”

“Las cosas difíciles también pasan.”

“No tengo que hacerlo todo perfecto.”

Gracias por estra aqui